ಪ್ರಸಾರ ಗ್ರಂಥಮಾಲೆ

೩೯೨

ಮುಪ್ಪು ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು

ಡಾ. ಆರ್. ಸಿ. ಅಗಡಿ

ಕರ್ನಾಟಕ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ

ಧಾರವಾಡ

ಅಗಸ್ಟ, ೧೯೮೮

ಉಪನ್ಯಾಸ ಗ್ರಂಥಮಾಲೆ
೩೯೨

ಮುಪ್ಪು ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯಸಮಸ್ಯೆಗಳು

ಡಾ. ಆರ್. ಸಿ. ಅಗಡಿ
ಬಿ.ಎಸ್‌ಸಿ., ಎಂ,ಬಿ.ಬಿ.ಎಸ್.

ಪ್ರಸಾರಾಂಗ
ಕರ್ನಾಟಕ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಧಾರವಾಡ
ಅಗಸ್ಟ, ೧೯೮೮

ಪ್ರಕಾಶಕರು :

ಎಸ್. ಬಿ. ನಾಯಕ
ನಿರ್ದೇಶಕರು, ಪ್ರಸಾರಾಂಗ
ಕರ್ನಾಟಕ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಧಾರವಾಡ

ಪ್ರಥಮ ಮುದ್ರಣ : ೫,೦೦೦ ಪ್ರತಿಗಳು

ಅಗಸ್ಟ, ೧೯೮೮

ಬೆಲೆ : ರೂ. ೧—೦೦

ಮುದ್ರಕರು :

ರಾಜಶ್ರೀ ಪ್ರಿಂಟಿಂಗ ಪ್ರೆಸ್
ತಡಕೋಡ ಗಲ್ಲಿ, ಧಾರವಾಡ

ಮುನ್ನುಡಿ

ಕರ್ನಾಟಕ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯವು ತನ್ನ ಪ್ರಸಾರಾಂಗದ ಮುಖಾಂತರ ಕೈಕೊಂಡು ನಡೆಸುತ್ತಿರುವ ಜ್ಞಾನಪ್ರಸಾರದ ಯೋಜನೆಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಉಪನ್ಯಾಸ ಗ್ರಂಥಮಾಲೆ ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯವೂ, ಜನಪ್ರಿಯವೂ ಆಗಿರುವುದು ಹೆಮ್ಮೆಯ ಮಾತಾಗಿದೆ. ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಆಡಳಿತ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿರುವ ನಾಲ್ಕು ಜಿಲ್ಲೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಉಪನ್ಯಾಸ ಶಿಬಿರಗಳನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸಲಾಗುತ್ತಿದ್ದು, ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಮತ್ತು ಇದಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ ಕಾಲೇಜುಗಳ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು ಸಾಹಿತ್ಯ ಸಾಮಾಜಿಕಶಾಸ್ತ್ರ ಮೊದಲಾದ ಶಾಖೆಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಆಯ್ದುಕೊಂಡು ಶಾಸ್ತ್ರಸಮ್ಮತವಾದ ಸರಣಿಯಲ್ಲಿ, ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ತಿಳಿಯುವ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಶಿಬಿರಗಳಲ್ಲಿ ಉಪನ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಜ್ಞಾನ ಭಂಡಾರದ ಅಲ್ಪಾಂಶವನ್ನಾದರೂ ಮಹಾಜನರ ಮನೆ ಬಾಗಿಲಿಗೆ ಒಯ್ದು ಮುಟ್ಟಿಸಬೇಕೆಂದು ಮಾಡಿದ ಈ ಪ್ರಯತ್ನಕ್ಕೆ ನಮ್ಮ ನಿರೀಕ್ಷೆಗೆ ಮೀರಿದ ಮೆಚ್ಚಿಕೆಯೂ, ಪ್ರೋತ್ಸಾಹವೂ ದೊರೆಯುತ್ತಿವೆ. ಜನರು ತಾವಾಗಿಯೇ ಮುಂದೆ ಬಂದು ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಊರುಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಉಪನ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸಲು ವಿಶ್ವದ್ಯಾಲಯಕ್ಕೆ ಬರೆದು ಬಿನ್ನವಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವುದು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಸಂತೋಷದ ಸಂಗತಿಯಾಗಿದೆ.

ಈ ಜ್ಞಾನಪ್ರಸಾರ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವದರಿಂದ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಹಾಗೂ ಕಾಲೇಜುಗಳ ಅಧ್ಯಾಪಕರಿಗೆ ಆಯಾ ಪ್ರದೇಶದ ಜನತೆಯೊಡನೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಪರ್ಕ ಒದಗುವ ದಲ್ಲದೆ ಎಂತಹ ವಿಷಯವನ್ನಾದರೂ ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿ ಹೇಳುವ ಹಾಗೂ ಅದನ್ನು ಸುಲಭ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಬರವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿಳಿಸುವ ಅವಕಾಶ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಅವರೆಲ್ಲರೂ ಮನಮುಟ್ಟಿ ಸಹಕರಿಸುತ್ತಿರುವುದು ಶ್ಲಾಘನೀಯ.

ಈ ಮಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಈಗಾಗಲೇ ೩೯೧ ಪುಸ್ತಿಕೆಗಳು ಪ್ರಕಟ ವಾಗಿವೆ. ಅವು ಅಚ್ಚಾಗಿ ಹೊರ ಬಂದೊಡನೆ ಅವುಗಳ ಸಾವಿ ರಾರು ಪ್ರತಿಗಳನ್ನು ಜನರು ಕೊಂಡು ಓದುತ್ತಾರೆ. ಅನೇಕ ಪುಸ್ತಿಕೆಗಳು ನಾಲ್ಕು ಐದು ಮುದ್ರಣಗಳನ್ನು ಕಂಡಿರುವುದು ಈ ಮಾಲೆಯ ಉಪಯುಕ್ತತೆಯನ್ನೂ, ಜನಪ್ರಿಯತೆಯನ್ನೂ ವ್ಯಕ್ತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ನಾಡಿನ ಪ್ರಗತಿಯ ಚಿಹ್ನೆಯೆಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತೇನೆ.

ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಈ ಸೇವೆಯ ಸಂಪೂರ್ಣ ಪ್ರಯೋ ಜನ ಪಡೆದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನತೆ ನಾಡಿನ ಸರ್ವತೋಮುಖ ಪ್ರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಪಾಲುಗೊಳ್ಳಲೆಂದು ಹಾರೈಸುತ್ತೇನೆ.

ಕರ್ನಾಟಕ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ
ಧಾರವಾಡ

ಜಿ. ಕೆ. ನಾರಾಯಣ ರೆಡ್ಡಿ
ಕುಲಪತಿಗಳು

ಅರಿಕೆ

ಮನುಷ್ಯನು ಪರಿಪೂರ್ಣ ಜೀವನ ಬಾಳಿದಾಗ ಸಾವಿನಷ್ಟೇ ನಿಶ್ಚಿತವು ಮುಪ್ಪು. ಮುಪ್ಪಿನಿಂದಾಗಿಯೇ ಹಲವಾರು ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಬರುವದು ಸಹಜ. ಹುಟ್ಟಿನಿಂದ ಆರಂಭವಾಗಿ, ಕ್ಷಣಕ್ಷಣಕ್ಕೂ ಮುಪ್ಪು ನಮ್ಮನ್ನು ಬೆನ್ನು ಹತ್ತಿಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಅಂದಮೇಲೆ ಮುಪ್ಪನ್ನು ನಾವು ಶಾಪವೆನ್ನದೇ ಜೀವನದ ಒಂದು ಭಾಗವೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ೪೫ ವರ್ಷ ದಾಟಿದರೆ ಹೆಚ್ಚು ರಕ್ತ ಒತ್ತಡ, ಸಕ್ಕರೆ ರೋಗ, ಲಕ್ವ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ, ಜಠರದ ಹುಣ್ಣು, ಹೃದಯಾಘಾತ ಬರುವ ಸಂಭವವಿದ್ದು, ಕೆಲವೊಂದು ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ಕ್ರಮ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಈ ರೋಗಗಳನ್ನೂ ಕೂಡಾ ನಾವು ತಡೆಗಟ್ಟುವದು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಮುಪ್ಪಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಬಂದೇ ಬರುತ್ತವೆ ಎಂದು ಅರ್ಥವೂ ಅಲ್ಲ, ಬಂದರೂ ಕೂಡಾ, ಇಂದು ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಜ್ಞಾನದ ಪ್ರಗತಿಯಿಂದಾಗಿ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವದು ಸುಲಭ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಹಿಂದಿನಂತೆ ಔಷಧೋಪಚಾರವಿಲ್ಲದೇ, ರೋಗ ಗೊತ್ತಾಗದೇ ಸಾಯುವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಂತೂ ಖಂಡಿತ ಇಂದು ಇಲ್ಲ.

೪೫ ವರ್ಷ ದಾಟಿದವರು ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿದ್ದರೂ, ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಒಮ್ಮೆಯಾದರೂ ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳು

ವದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಹಾಗೂ ಧೂಮ್ರಪಾನ, ಮಧ್ಯ-ಮಾದಕ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ದೂರವಿದ್ದು, ಒಳ್ಳೇ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು ಮುಪ್ಪನ್ನೂ ಕೂಡಾ ಮುಂದೂಡಬಹುದು.

ಈ ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರಕಟನೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಸ್ಥೆವಹಿಸಿದ ಪ್ರಸಾರಾಂಗದ ನಿರ್ದೇಶಕರಾವ ಶ್ರೀ ಎಸ್. ಬಿ. ನಾಯಕ ಅವರಿಗೂ, ಹಸ್ತಪ್ರತಿ ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆಗಳನ್ನಿತ್ತ ಡಾ. ವಿ. ಜಿ. ಕುಂದೂರ ಅವರಿಗೂ, ಕರ್ನಾಟಕ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾ-ಲಯದ ಕುಲಪತಿಗಳಿಗೂ ಹಾಗೂ ಈ ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರಕಟನೆಗೆ ಅನು ಮತಿಯನ್ನಿತ್ತ ಧಾರವಾಡ ಕೃಷಿ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಕುಲಪತಿ ಡಾ॥ ಜೆ. ವಿ. ಗೌಡರಿಗೂ ನಾನು ತುಂಬಾ ಋಣಿಯಾಗಿದ್ದೇನೆ.

ಡಾ. ಆರ್. ಸಿ. ಅಗಡಿ

೧ ಜೂನ, ೧೯೮೮

ಪರಿವಿಡಿ

೧. ಪ್ರಸ್ತಾವನೆ

ಮುಪ್ಪಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವ ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿ ಮುಪ್ಪು ಏಕೆ ? ಹೇಗೆ ? ಯಾವ ಕಾರಣದಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದಾಗುವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಯಾವವು ಅನ್ನುವದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವದು ಅವಶ್ಯವಿದೆ.

ಮುಪ್ಪು ಏಕೆ ? : ಮಾನವನ ಜನನದಿಂದ ಹಿಡಿದು ಅವನ ಕೊನೆಯ ಘಟ್ಟವಾದ ಮರಣಹೊಂದುವವರೆಗೆ ಶರೀರವು ಹಲವಾರು ಬದಲಾವಣೆಗೆ ಒಳಪಡುತ್ತದೆ. ಹಾಗೂ ಅದಕ್ಕನು ಗುಣವಾಗಿ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು "ಹಂತಗಳನ್ನು" ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆ ಹಂತ-ಶಿಶುವಿನ ಹಂತ–ಮಗುವಿನ ಹಂತ-ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆ ಹಂತ–ನಡುವಯಸ್ಸು ಹಂತ–ಮುಪ್ಪಿನ ಹಂತ.

ಹುಟ್ಟು, ಬೆಳವಣಿಗೆ, ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆ ಎಷ್ಟು ನಿಶ್ಚಿತವೋ ಅಷ್ಟೇ ನಿಶ್ಚಿತವಾದುದು ಮುಪ್ಪು. ಸಂಪೂರ್ಣ ಬಾಳಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಸಾವು ಎಷ್ಟು ನಿಶ್ಚಿತವೋ ಅಷ್ಟೇ ನಿಶ್ಚಿತ ಮುಪ್ಪು. ಕಾರಣ ಮುಪ್ಪು ಎಂದೊಡನೆ ಅಂಜದೇ, ಜಿಗುಪ್ಸೆ ಪಡದೆ ಅದನ್ನು ಒಂದು ಜೀವನದಲ್ಲಿಯ ಸಹಜವಾದ ಘಟ್ಟವೆಂದು ಸ್ವೀಕರಿಸಿ ಮುಪ್ಪನ್ನು ಎದುರಿಸುವದು ಅಷ್ಟೇ ಅವಶ್ಯವಿದೆ.

"ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜೀವಿಗೆ ನಿಸರ್ಗವು ಒಂದು ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ, ಲೆಕ್ಕಾಚಾರದ ಮೇಲೆ ಆಯುಷ್ಯವನ್ನು ಅಳೆದು ಕೊಟ್ಟಿದೆಯೆಂದು" ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಅಭಿಪ್ರಾಯವೂ ಇದೆ.

ಸ್ತ್ರೈಹ್ಲರನ ಪ್ರಕಾರ :

ಮುಪ್ಪು ವಿಶ್ವವ್ಯಾಪಿ!
ಮುಪ್ಪು ಅನಿವಾರ್ಯ!
ಮುಪ್ಪು ಹಂತಹಂತವಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ.
ಮುಪ್ಪು ದೇಹದಲ್ಲಾಗುವ ಸಹಜ ಬದಲಾವಣೆ.

ನಮಗರಿಯದಂತೆಯೇ ಪ್ರತಿ ಸೆಕೆಂಡಿಗೂ ನಾವು ಮುಪ್ಪನ್ನು ಸಮೀಪಿಸುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತೇವೆ. ತಾಯಿಯ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾದ ಈ ಜೀವನ ಯಾತ್ರೆ ಸಾವಿನಲ್ಲಿ ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಕಾರಣ ಮುಪ್ಪಿಗೆ, ಹಾಗೂ ಮುಪ್ಪಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ತಗಲುವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಅಂಜಲು ಕಾರಣವೂ ಇಲ್ಲ.

ಮುಪ್ಪಿಗೆ ಕಾರಣಗಳು : ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜೀವಿಯ ಶರೀರವು–"ಜೀವಕಣ" (Cells) ಗಳಿಂದ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಈ ಜೀವಕಣಗಳಲ್ಲಿಯ ಬದಲಾವಣೆಯು ಮುಪ್ಪಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

೧) ಶಾರೀರಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ, ಹಾಗೂ ಕಾರ್ಯಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಂದಾಗಿ ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ಜೀವಕಣಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಕಡಿಮೆ ಆಗಬಹುದು ಇಲ್ಲವೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಇಲ್ಲವಾಗಬಹುದು.

೨) ಜೀವಕೋಶಗಳಲ್ಲಿರುವ ವರ್ಣತಂತುಗಳು (Chromosomes) ಹಾಗೂ ಅವುಗಳಲ್ಲಿರುವ ವಂಶವಾಹಿನಿ(Genes)ಗಳು ಮುಪ್ಪಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ.

೩) ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳನ್ನು-ಅವರ ಶರೀರದ ಗುಣಧರ್ಮಗಳನ್ನು,-ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬರುವ ಮುಪ್ಪು ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ.

೪) ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಬೆಳೆದಂತೆ ಪರಿಸರ, ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ಬಾಳಿನ ರೀತಿನೀತಿ, ಹವ್ಯಾಸಗಳು, ಅವರಿಗೆ ತಗಲುವ ರೋಗಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ.

೫) ದೇಹದಲ್ಲಿ ತಯಾರಾಗುವ ಕಶ್ಮಲಗಳು ದೇಹದಿಂದ ಹೊರಗೆ ಹೋಗದೇ ದೇಹದಲ್ಲಿಯೇ ಸಂಗ್ರಹವಾಗುವದು ಮುಪ್ಪಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

ಮುಪ್ಪಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳು : ಮುಪ್ಪಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳು-ಎರಡು ವಿಧವಿದ್ದು : ೧) ಶಾರೀರಿಕ ಲಕ್ಷಣಗಳು ೨) ಮಾನಸಿಕ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಎಂದು ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು.

೧) ಶಾರೀರಿಕ ಲಕ್ಷಣಗಳು : ಮುಪ್ಪಿನಿಂದಾಗಿ ಶರೀರದಲ್ಲಿಯ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವದು ಸುಲಭವಿದೆ. ಸುಕ್ಕುಗಟ್ಟಿದ, ಹಣ್ಣಾದ, ಒರಟು ಚರ್ಮ, ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಗೆರೆಗಳು, ಕಾಂತಿಹೀನ ಮುಖ, ಬಿಳಿಯಾದ ಕೂದಲುಗಳು, ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿ ಇಲ್ಲವಾಗುವದು. ಸೊರಗುವದು, ಹಲ್ಲು ಬೀಳುವದು, ದೃಷ್ಟಿಹೀನತೆ, ಶ್ರವಣ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆ ಆಗುವದು. ಬೆನ್ನು ನೋವು, ಸಂದು ನೋವು, ಕೈಕಾಲುಗಳು

ನಡುಗುವದು, ಶರೀರದಲ್ಲಿ ರೋಗ ಪ್ರತಿಬಂಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆ ಆಗಿ ಇತರೇ ರೋಗಗಳು ಬೇಗನೇ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಹಸಿವು ಇಲ್ಲವಾಗಿ ಪಚನ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ ಆಗುವದು. ಮಲ ಬದ್ಧತೆ, ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ನಿರುತ್ಸಾಹ ಮುಂತಾದವನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ.

ಮಾನಸಿಕ ಲಕ್ಷಣಗಳು : ಮಾನಸಿಕ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಹಲವಾರು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಇನು ಕೂಡಾ ಅನೇಕ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ. ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ—ಮೆದುಳಿನ ಜೀವಕಣಗಳು ನಶಿಸುವದರಿಂದ-ಆಲೋಚನಾ ಶಕ್ತಿ ವಿಚಾರ ಶಕ್ತಿ, ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ, ನಿರ್ಣಯಕ ಶಕ್ತಿ, ಕಡಿಮೆ ಆಗುತ್ತವೆ. ಪರಿಸರಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳದೇ ಹೋಗಬಹುದು. ಸ್ವಲ್ಪ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳಿಗೆ-ಸಿಡುಕು, ಸಿಟ್ಟು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ.

ಮುಪ್ಪು ಏಕೆ ? ಹೇಗೆ ? ಎನ್ನುವದನ್ನು ಅರಿತ ನಾವು ಮುಪ್ಪಿನಿಂದಾಗುವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಅರಿಯುವಾ.

ಮುಪ್ಪಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾದುವು ಗಳೆಂದರೆ—ರಕ್ತ ಒತ್ತಡ, ಸಕ್ಕರೆ ರೋಗ, ಹೃದಯ ರೋಗ ಗಳು, ಪಾರ್ಸಿ, ಸಂದು ನೋವು ಹಾಗೂ ಕ್ಯಾನ್ಸರ ರೋಗಗಳು ಪ್ರಮುಖವಾಗಿದ್ದು ಅವುಗಳ ಬಗೆಗೆ ಅರಿತು ಕೆಲವು ಮುನ್ನೆಚ್ಚ-ರಿಕೆ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿದ್ದಾದರೆ ಅಪಾಯದಿಂದ ಪಾರಾಗಬಹುದಲ್ಲದೆ, ಮುಪ್ಪನ್ನು ಮುಂದೂಡುವದು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.

ಮುಪ್ಪಿನ ಬಗೆಗೆ ಸತ್ಯ ಸಂಗತಿಗಳು : ೧) ಬಾಲ್ಯ ಹಾಗೂ ಯೌವನಗಳಂತೆ—ಮುಪ್ಪು ಕೂಡಾ ಬಾಳಿನ ಒಂದು ಸಹಜ ಹಂತ.

೨) ಮುಪ್ಪು ಅಪಾಯಕಾರಿಯೂ ಅಲ್ಲ, ಭೀಕರವೂ ಅಲ್ಲ.

೩) ಮುಪ್ಪು ರೋಗವಲ್ಲ, ಶಾಪದ ಫಲವಲ್ಲ.

೪) ಮುಪ್ಪು ಶರೀರಕ್ಕಲ್ಲದೇ ಚೈತನ್ಯಕ್ಕಲ್ಲ.

೫) ಮುಪ್ಪು ಒಂದು ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಗತ್ಯ.

ಮುಪ್ಪಿನವರಿಗೆ ಸಲಹೆಗಳು : ಸರ್ ಜೇಮ್ಸ್ ರಾಸನ ಪ್ರಕಾರ—ಮುಪ್ಪನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಲಾಗುವದಿಲ್ಲ ಆದರೆ ಅದನ್ನು ಮುಂದೂಡಬಹುದು. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಕೆಲವೊಂದು ನಿಯಮಿತ ತನಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವದರಿಂದ ಇದು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.

೧) ಮದ್ಯಪಾನ, ಧೂಮ್ರಪಾನದಂತಹ ಮಾದಕ ಪದಾರ್ಥ ಸೇವಿಸಬಾರದು.

೨) ಅನವಶ್ಯಕವಾಗಿ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯಿಲ್ಲದೇ ಯಾವುದೇ ಔಷಧ ಸೇವಿಸಬಾರದು.

೩) ಯಾವುದಾದರೂ ಆರೋಗ್ಯ ತೊಂದರೆಗಳು ಕಂಡು ಬಂದರೆ ಯೋಗ್ಯ ಉಪಚಾರ ಹೊಂದಬೇಕು.

೪) ಅಪಘಾತ, ಆಘಾತಗಳ ಬಗೆಗೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸ ಬೇಕು.

೫) ಹಿತಮಿತವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಶುದ್ಧವಾಯು ಸೇವನೆ ಅವಶ್ಯವು.

೬) ಅವಶ್ಯಕತೆಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ತೂಕವಾಗದಂತೆ ಕಾಳಜಿ ತಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

೭) ಆಲಸ್ಯಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶಕೊಡಬಾರದು.

೮) ಮುಪ್ಪಿನ ಬಗೆಗೆ ಹತಾಶರಾಗಬಾರದು.

೯) ಸಕಲ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಮೂಲ— ಮಲಬದ್ಧತೆ ಕಾರಣ. ಮಲಬದ್ಧತೆ ಆಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

೧೦) ಊಟ ಬಲ್ಲವನಿಗೆ ರೋಗವಿಲ್ಲ.

೧೧) ಹಸಿಯದಿರೆ ಉಣಬೇಡ, ಹಸಿದು ಮತ್ತಿರಬೇಡ ಬಿಸಿಗೂಡಿ—ತಂಗಳುಣಬೇಡ, ಎಂಬ ಸರ್ವಜ್ಞ ವಚನ ಪಾಲನೆ ಅವಶ್ಯ.

೧೨) ಚಿಂತಾ ದಹತಿ ಜೀವಿತಂ—ಕಾರಣ ಚಿಂತೆ ವ್ಯಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು.

ಒಟ್ಟಾರೆ ಹೇಳುವದಾದರೆ—ಶೇಕ್ಸಪಿಯರನ ಉಕ್ತಿಯಂತೆ "ಜೀವನದ ಕೊನೆಯ ಘಟ್ಟವನ್ನು ಕಳೆಯಬೇಕು."

೨. ಮುಪ್ಪಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು

೧. **ರಕ್ತ ಒತ್ತಡ :** ನಾಗರಿಕತೆಯ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಪ್ರಮುಖವಾದುದು–ರಕ್ತ ಒತ್ತಡ, ಹೃದಯಾಘಾತ, ಪಾರ್ಸಿ, ದೃಷ್ಟಿದೋಷಗಳಿಗೂ ಇದು ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಒಂದು ವಿಧದಲ್ಲಿ— ಮೂತ್ರ ಕೋಶದ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಹಾಗೂ ಸಕ್ಕರೆ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಪ್ರೇರಣೆಯಾಗುವದರಿಂದ ರಕ್ತ ಒತ್ತಡವಿದ್ದಾಗ ನಿಷ್ಕಾಳಜಿ ಮಾಡಿದರೆ ಅಪಾಯಕ್ಕೆ ಗುರಿಯಾಗಬಹುದು. ಈ ರೋಗವು ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾಗಿದ್ದು ಅಂಜಿದರೆ ಇನ್ನೂ ಅಪಾಯಕ್ಕೆ ಗುರಿಯಾಗುವದರಿಂದ ಸೂಕ್ತ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ, ಧೈರ್ಯಗಳಿಂದ ಕೆಲವೊಂದು ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಿದರೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಈ ರೋಗವನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಡುವದು ಸುಲಭ ಸಾಧ್ಯ. ಪೂರ್ವಕಾಲದಿಂದಲೂ ಈ ರೋಗ ಪರಿಚಯವಿದ್ದರೂ ಇದರ ಬಗೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ತಿಳಿದದ್ದು ಇತ್ತೀಚೆಗಷ್ಟೆ.

ರಕ್ತ ಒತ್ತಡ ಹೇಗೆ ? ಏನು ? : ದೇಹವು ಅನೇಕ ಜೀವಕಣಗಳಿಂದ ಮಾಡಿದ್ದು ಅನೇಕ ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ.ದೇಹದ ಕಾರ್ಯಗಳು ಹಾಗೂ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ನಡೆಯಬೇಕಾದರೆ ಜೀವಕಣಗಳು ಜೀವಂತವಾಗಿರುವದು ಅವಶ್ಯವಿದೆ. ಈ ಜೀವಕಣಗಳಿಗೆ ಆಹಾರದ ಅಂಶಗಳು ದೊರೆಯುವದು ರಕ್ತದ ಮೂಲಕವೇ. ರಕ್ತ ಸಂಗ್ರಹವಾಗಿರುವದು ರಕ್ತದ ಹೃದಯವೆಂಬ ಅಂಗದಲ್ಲಿ. ಇಡೀ

ದೇಹವನ್ನೇ ರಕ್ತವು ಆವರಿಸುತ್ತದೆ. ಹೃದಯವು ಪಂಪಿನಂತೆ ಕಾರ್ಯಮಾಡುವದರಿಂದಲೇ ರಕ್ತ ಸಂಚಾರವು ದೇಹದ ತುಂಬೆಲ್ಲಾ ಆಗುತ್ತದೆ.

ರಕ್ತದ ಕಾರ್ಯಗಳು : ೧) ಮೆದುಳಿಗೆ ಆಮ್ಲಜನಕ ಪೂರೈಕೆ ಮಾಡಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.

೨) ಮೂತ್ರಮಂಡಲಗಳ ಮೂಲಕ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾದ ಕಶ್ಮಲಗಳು ಹೊರ ಹಾಕಲ್ಪಡುತ್ತವೆ.

೩) ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಅಶುದ್ಧ ರಕ್ತವು ಶುದ್ಧರಕ್ತವಾಗುವಲ್ಲಿ ರಕ್ತವು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೀಗೆ ದೇಹದ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತದ ಪಾತ್ರವು ಮಹತ್ತರವಾಗಿದ್ದು ಅದು ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಯ್ದು ಹೋಗುವಾಗ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ "ರಕ್ತ ಒತ್ತಡ" ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ.

ದೇಹದಲ್ಲಿಯ ಈ ರಕ್ತ ಒತ್ತಡವು ಒಂದು ಲೆಕ್ಕಾಚಾರದ ಪ್ರಕಾರ ಹಾಗೂ ದೇಹದ ಆಂತರಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಿಂದಾಗಿ-ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲ್ಪಡುವದು. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸ್ರವಿಸುವ ಕೆಲವು ನಿರ್ನಾಳ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ರಸ ಇದಕ್ಕೆ ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ.

ಆರೋಗ್ಯವಂತನ ರಕ್ತ ಒತ್ತಡ ಎಷ್ಟು? : ರಕ್ತ ಒತ್ತಡವು ಎರಡು ವಿಧದಲ್ಲಿ ಇದ್ದು ಹೃದಯದ ಆಕುಂಚನ ಹಾಗೂ ಪ್ರಸರಣವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ. ಹೃದಯವು ತನ್ನಲ್ಲಿಯ ರಕ್ತವನ್ನು ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಕಳಿಸುವಾಗ ಆಕುಂಚನವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೂ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಪ್ರಸರಣವಾದಾಗ ದೇಹದಲ್ಲಿಯ ರಕ್ತ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಸೇರುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ರಕ್ತ ಒತ್ತಡವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ನಿರೋಗಿಯಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಒತ್ತಡವು–೧೨೦-೮೦ ಮಿ. ಮಿ. ಪಾದರಸದ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಸರಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವಯಸ್ಸು, ತೂಕ, ಲಿಂಗಗಳ ಮೇಲಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಈ ಒತ್ತಡವನ್ನು– "ಸ್ಪಿಗ್ಮೋಮ್ಯಾನೋ ಮಿಟರ್" ಎಂಬ ಉಪಕರಣದಿಂದ ಅಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದೊಂದು ಅತೀ ಸರಳವಾದ ಉಪಕರಣವಿದ್ದು ಕೆಲ ಸೆಕೆಂಡುಗಳಲ್ಲಿ ಅಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದೊಂದು ಅತೀ ಸರಳವಾದ ಉಪಕರಣವಿದ್ದು ಕೆಲ ಸೆಕೆಂಡುಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ರಕ್ತ ಒತ್ತಡ ಅಳೆಯಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ವಂಚಕ ವ್ಯಾಧಿ : ಬಹಳ ಜನರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ರಕ್ತ ಒತ್ತಡವಿದ್ದರೂ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆ ಮಾಡದೇ ಒಳಗೊಳಗೆ ಇದ್ದು ಹೃದಯಾಘಾತ, ಪಾರ್ಶಿ ಮುಂತಾದ ಭೀಕರ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಕಾರಣ ಇದೊಂದು ವಂಚಕ ರೋಗವಾಗಿದೆ.

ಹೆಚ್ಚು ರಕ್ತ ಒತ್ತಡ ಅಂದರೇನು ? : ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವಯಸ್ಸು, ಲಿಂಗ, ತೂಕಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ರಕ್ತ

ಒತ್ತಡ ೧೨೦-೮೦ ಮಿ. ಮಿ. ಪಾದರಸ ಇದ್ದುದರಲ್ಲಿ ೧೦ ಮಿ. ಮಿ. ಸಿಸ್ಟೊಲಿಕ್ ಹಾಗೂ ಡಾಯಸ್ಟೋಲಿಕ್ ಒತ್ತಡದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಅದನ್ನು ಕೂಡಾ ಸಹಜವಾದು ದೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ೧೦ ಮಿ. ಮಿ ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಯಾವ ಅಪಾಯವೂ ಆಗದು. ಆದರೆ ೧೦ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಆದರೆ ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅಪಾಯವು. ಕಾರಣ ೧೫೦-೯೦ ರ ಮೇಲಿನ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ರಕ್ತ ಒತ್ತಡವೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ.

ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮದ ನಂತರ-ವ್ಯಾಯಾಮ, ಓಟ, ಮನಸ್ಸಿನ ಉದ್ವೇಗದಿಂದಾಗಿ ರಕ್ತ ಒತ್ತಡದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಪುನಃ ಮೊದಲಿನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿ ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಾದ ರಕ್ತ ಒತ್ತಡವೂ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದುದು. ಇದು ಕೂಡಾ ದೇಹದಲ್ಲಿ ತನ್ನಿಂದ ತಾನೇ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಅಂಜುವ ಕಾರಣವಿಲ್ಲ. ಯಾವುದೇ ಔಷಧೋಪಚಾರದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯೂ ಇಲ್ಲ. ಈ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಶಕ್ತಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹಾಗೂ ರಕ್ತನಾಳಗಳಿಗೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಯಾವುದೇ ಬೇರೆ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿದ ರಕ್ತ ಒತ್ತಡ ಹಾಗೆಯೇ ಉಳಿದರೆ ಅಪಾಯವಾಗುವದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ.

ಹೆಚ್ಚು ರಕ್ತ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳು : ಹೆಚ್ಚು ರಕ್ತ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಖಚಿತವಾದ ಕಾರಣಗಳು ಕಂಡು ಬಂದಿಲ್ಲವಾದರೂ ಇಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿದ ಕಾರಣಗಳು ಇರಬಹುದು.

೧) ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ರೋಗಗಳು

೨) ನಿರ್ನಾಳ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ರೋಗಗಳು

೩) ರಕ್ತನಾಳಗಳ ತೊಂದರೆ; ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಗಡಸುತನ

೪) ಹೆಚ್ಚು ಬೊಜ್ಜು ಬೆಳೆದರೆ, ತೂಕ ಹೆಚ್ಚು ಆದರೆ

೫) ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪು ಸೇವನೆ ಹೆಚ್ಚಾದರೆ

೬) ಮಾನಸಿಕ ಚಿಂತೆ, ವ್ಯಸನ ಉದ್ರೇಕಗಳಾದರೆ

೭) ಧೂಮ್ರಪಾನದ ವ್ಯಸನಿಗಳಾಗಿದ್ದರೆ ರಕ್ತ ಒತ್ತಡವು ಹೆಚ್ಚಬಹುದು.

ರಕ್ತ ಒತ್ತಡದ ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳು : ಅನೇಕ ಜನರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ರಕ್ತ ಒತ್ತಡ ಇದ್ದರೂ ಕೂಡಾ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬರುವದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಕೆಳಗಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬರಬಹುದು.

೧) ತಲೆನೋವು (ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಲೆಯ ಹಿಂದಿನ ಭಾಗ)

೨) ತಲೆ ತಿರುಗಬಹುದು.

೩) ಕಣ್ಣಲ್ಲಿ ಕತ್ತಲಾಗುವದು, ಕಣ್ಣುಗಳು ಕೆಂಪಾಗಬಹುದು.

೪) ಎದೆ ನೋವು ಬರಬಹುದು.

೫) ಉಬ್ಬಸ, ದಮ್ಮು ಬರಬಹುದು.

೬) ಕೈಕಾಲಲ್ಲಿ ಜೀವಹಿಡಿಯಬಹುದು, ಜುಮ್ಮು ಎನ್ನಬಹುದು, ದೇಹವೇ ಭಾರ ಎನಿಸಬಹುದು.

ರಕ್ತ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ರೋಗದ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು :

೧) ಹೃದಯಾಘಾತವಾಗಬಹುದು.
೨) ಹೃದಯ ವೇಗವಾಗಿ ಒಡಿದುಕೊಳ್ಳುವದು
೩) ದೃಷ್ಟಿ ದೋಷಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.
೪) ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗಬಹುದು.
೫) ಮಾನಸಿಕ ನೆಮ್ಮದಿಗೆ ಧಕ್ಕೆ ಬರಬಹುದು.
೬) ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳಿಗೆ ಹಾನಿ ಆಗಬಹುದು.
೭) ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗಬಹುದು, ವಾಂತಿ, ಕೆಮ್ಮಿದಾಗ ರಕ್ತ ಬೀಳಬಹುದು.

ರಕ್ತ ಒತ್ತಡದ ರೋಗಿಗೆ ಸಲಹೆಗಳು :

೧) ಉಪ್ಪು ಸೇವಿಸಬಾರದು.
೨) ತೂಕ ಹೆಚ್ಚದಂತೆ ಜಾಗ್ರತೆ ವಹಿಸಬೇಕು.
೩) ಚಿಂತೆ ವ್ಯಸನಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಬೇಕು.
೪) ಧೂಮ್ರಪಾನ, ಮಧ್ಯಪಾನ ಮಾಡಬಾರದು.
೫) ರೋಗದ ಬಗೆಗೆ ಉದಾಸೀನತೆ ತೋರದೇ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಔಷಧಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಆಗಾಗ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಬೇಕು.

ಸಕ್ಕರೆ ರೋಗ (DIABETIS) : ಸಕ್ಕರೆಯ ರೋಗ (DIABETIS) ಒಂದು ಮಾರಕವಾದ ಕಾಹಿಲೆ. ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಇರುವದು ಅಗತ್ಯ.

ಸಕ್ಕರೆ ರೋಗ ಎಲ್ಲ ದೇಶಗಳಲ್ಲೂ ಕಂಡು ಬರುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ರೋಗವಾಗಿದೆ. ಇದು ನಾಗರಿಕತೆಯ ಕೊಡುಗೆ '(Disease of Civilisation) ಅಂತಾ ಹೇಳಬಹುದು.' ಎಲ್ಲ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೂ ಇದು ಬರಬಹುದಾದರೂ ೪೦ ವರ್ಷ ದಾಟಿದವರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ಸಕ್ಕರೆ ರೋಗ ಏಕೆ ? ಹೇಗೆ ? : ಮನುಷ್ಯನ ದೇಹದಲ್ಲಿಯ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶವಿದ್ದು ಅದು ಮೂತ್ರದೊಡನೆ ದೇಹದಿಂದ ಹೊರಹಾಕಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನೇ ನಾವು ಸಕ್ಕರೆ ರೋಗ 'ಸಿಹಿ ಮೂತ್ರ ರೋಗ' "ಮಧು ಮೇಹ" ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯವಂತನ ೧೦೦ ಮಿ. ಲಿ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ೮೦ರಿಂದ ೧೨೦ ಮಿ. ಗ್ರಾಂ. ಇದ್ದು ಶರೀರದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಆ ಸಕ್ಕರೆಯು ದಹಿಸಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಈ ದಹನ ಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಯಲು "ಇನ್ಸುಲಿನ್" ಎಂಬ ಗ್ರಂಥಿ ರಸ (harmone) ವು ಅವಶ್ಯವಿದೆ. ಈ ರಸವು ನಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಯಕೃತ್ತಿನ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ(pancrease)"ಮೇದೋಜ್ಜೀರಕ" ಎಂಬ ಗ್ರಂಥಿಯಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ಕಾರಣದಿಂದ ಮೇದೋಜ್ಜೀರಕ ಗ್ರಂಥಿಯ ಕಾರ್ಯ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾದರೆ, ಸ್ಥಗಿತವಾದರೆ ಅದು ಸಕ್ಕರೆ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳು :

೧) ಆಗಾಗ್ಗೆ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಆಗುವದು.

೨) ಹೆಚ್ಚು ನೀರಡಿಕೆ ಆಗುವದು, ಬಾಯಿ ಆರುವದು.

೩) ಮೈ ನೋವಾಗುವದು ಭಾರವೆನಿಸುವದು ನರಗಳಲ್ಲಿ ಅಶಕ್ತಿ ನಿರುತ್ಸಾಹ.

೪) ಹೆಚ್ಚು ಹಸಿವೆ ಆಗುವದು

೫) ಮೈ ಮೇಲಿನ ಗಾಯುಗಳು ಬೇಗನೆ ಮಾಯುವದಿಲ್ಲ.

೬) ದೃಷ್ಟಿದೋಷಗಳಾಗಬಹುದು.

೭) ಪಾದಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಶಭಾವ ಕಡಿಮೆ ಆಗುತ್ತದೆ ಇಲ್ಲವೆ ಪಾದಗಳಲ್ಲಿ ಉರುಪು ಆಗುತ್ತದೆ.

೮) ರೋಗವು ಉಲ್ಬಣವಿದ್ದರೆ ಮೂರ್ಛೆ ಹೋಗಬಹುದು.

ಯಾರಲ್ಲಿ ರೋಗದ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚು :

೧) ವ್ಯಕ್ತಿಯ ತೂಕ, ಬೊಜ್ಜು ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಇದ್ದವರಲ್ಲಿ

೨) ತಂದೆ ತಾಯಿ, ಇಲ್ಲವೆ ಹತ್ತಿರದ ಸಂಬಂಧಿಗಳು ಸಕ್ಕರೆ ರೋಗದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದರೆ.

ರೋಗ ಗುರುತಿಸುವದು (Diagnosis) : ಅನೇಕ ಜನರಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ರೋಗವಿದ್ದರೂ ದಿನನಿತ್ಯದ ಕೆಲಸಗಳಿಗೆ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆ ಮಾಡದಿರುವದರಿಂದ ರೋಗದ ಪತ್ತೆ

ಆಗದೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಕಾರಣ ರೋಗವಿರುವವರ ಬಗೆಗೆ ಖಚಿತವಾದ ಆಧಾರ ಮೂತ್ರ ಪರೀಕ್ಷೆ ಹಾಗೂ ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆಯಾಗಿದೆ.

ಕಾರಣ ೪೦ ವರ್ಷ ದಾಟಿದವರು ರೋಗವಿರುವವರ ಬಗೆಗೆ ಮೂತ್ರ ಪರೀಕ್ಷೆ ಹಾಗೂ ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವದು ಎಲ್ಲ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಲೂ ಉತ್ತಮವಾದುದು.

ಮೂತ್ರ ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ಕೇವಲ ೨-೩ ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗದ ಆಸ್ತಿತ್ವ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ನೆನಪಿಡಿ:-ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ರೋಗವಿದ್ದರೆ ಕೇವಲ ಆಹಾರದ ಹತೋಟಿಯಿಂದ ರೋಗವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು.

ಸಕ್ಕರೆಯ ರೋಗವಿದ್ದವರಿಗೆ ಸಲಹೆಗಳು :

೧) ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಾಗದಂತೆ, ಬೊಜ್ಜು ಬರದಂತೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಬೇಕು.

೨) ಹೆಚ್ಚು ತೂಕವಿದ್ದವರು ಸ್ವಲ್ಪ ಕಡಿಮೆ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು, ಸಕ್ಕರೆ ತಿನ್ನಕೂಡದು

೩) ಮೈ ಮೇಲೆ ಗಾಯಗಳಾಗದಂತೆ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸಬೇಕು.

೪) ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪ್ರಕಾರ ಔಷಧ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

೫) ಆಗಾಗ ಮೂತ್ರ ಪರೀಕ್ಷೆ ಹಾಗೂ ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

೬) ಶುದ್ಧ ಹವೆ ಸೇವನೆ ಅವಶ್ಯವಿದೆ.

೭) ಚಿಂತೆ ವ್ಯಸನಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಬೇಕು.

೮) ಬೀಡಿ, ಸಿಗರೇಟು ಸೇದಬಾರದು.

೯) ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡಬಾರದು.

ವಿಶೇಷ ಸಲಹೆ: ರೋಗವಿದ್ದವರು ರೋಗದ ಮಾಹಿತಿ, ತಮ್ಮ ಹೆಸರು, ವಿಳಾಸ, ಫೋನ ನಂ ಹಾಗೂ ತಮ್ಮ ಡಾಕ್ಟರರ ಹೆಸರು, ವಿಳಾಸ, ಅವರ ಫೋನ ನಂಬರನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಮಾಹಿತಿಯ ಕಾರ್ಡನ್ನು ಹತ್ತಿರ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದು ಪರಸ್ಥಳಗಳಿಗೆ ಹೋದಾಗ ರೋಗಿಗೆ ಮೂರ್ಛೆ ಬಂದರೆ, ವಿಚಿತ್ರವಾದ ನಡುವಳಿಕೆಯಾದಾಗ ಉಪಯೋಗವಾಗುತ್ತದೆ.

ರೋಗದ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು : ಹೃದಯ, ಮಿದುಳುಗಳ ಮೇಲಾಗಬಹುದು. ಲಕ್ವ ಹೊಡೆಯಬಹುದು. ರಕ್ತ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಾಗಬಹುದು. ದೃಷ್ಟಿ ಶ್ರವಣೇಂದ್ರಿಯಗಳು ಹಾನಿಗೀಡಾಗಬಹುದು.

ಆಹಾರ ಸೇವನೆ : ರೋಗದ ಹಂತಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅಕ್ಕಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬಾರದೆಂದು ಕಟ್ಟಪ್ಪಣೆಯೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಅದನ್ನು ಅಗತ್ಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ರಾಗಿ, ಗೋದಿಯ, ಪದಾರ್ಥಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಉಪಯುಕ್ತ. ಸಿಹಿ ತಿಂಡಿ ತಿನಸುಗಳನ್ನು ಅಗತ್ಯಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಹಸಿರು ಕಾಯಿಪಲ್ಲೆ, ತೊಪ್ಪಲು ಪಲ್ಲೆಗಳನ್ನು, ಕಾಳು, ಬೇಳೆ, ಜೇನುತುಪ್ಪ ಹಾಲು (ತತ್ತಿ ಮಾಂಸಾಹಾರ) ಸೇವಿಸಲು ಅಡ್ಡಿ ಇಲ್ಲಾ.

ಯಾವ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬಾರದು : ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶ ವಿದ್ದ ಗೆಣಸು, ಬೀಟರೂಟ, ಆಲು ಮುಂತಾದುವುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು. ಒಟ್ಟಾರೆ ಡಾಕ್ಟರರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯುಬೇಕು.

ಹೃದಯ ರೋಗಗಳು: ಮನುಷ್ಯನ ಸಾವಿನ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣಗಳಲ್ಲಿ ಹೃದಯರೋಗ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದ್ದು ಇದರ ಹಾವಳಿ ವರ್ಣನಾತೀತ. ದಿನದಿನಕ್ಕೆ ಹೃದಯ ರೋಗಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗು ವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಲೇ ನಡೆದಿದೆ. ಮೆದುಳು ಹಾಗೂ ಶಾರೀರಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಚೈತನ್ಯಯುತವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವ ಹಿಸಬೇಕಾದರೆ ರಕ್ತ ಪೂರೈಕೆಯು ಸರಿಯಾಗಿರಬೇಕು. ಹೃದ ಯವು ರಕ್ತಸಂಗ್ರಹದ ಕಣಜವಾಗಿದ್ದು ಇಲ್ಲಿಂದಲೇ ರಕ್ತವು ರಕ್ತ ನಾಳಗಳ ಮೂಲಕ ದೇಹದ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಪೂರೈಕೆಯಾಗು ತ್ತದೆ. ಕಾರಣ ಹೃದಯವು ಸರಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಎಲ್ಲವೂ ಸರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಹೃದಯ ಬೇನೆಗಳಲ್ಲಿ ಹಲವು ಬಗೆಯುಂಟು. ಕೆಲ ಬೇನೆ ಗಳು–ಮರಣಾಂತಿಕವಿದ್ದರೆ, ಕೆಲವು ಪ್ರಾಣಕ್ಕೆ ಯಾವ ಹಾನಿ ಯನ್ನು ಮಾಡಲಾರವು.

ಕಾರಣ ಹೃದಯ ಬೇನೆಯೊಂದೊಡನೆ ಮರಣವೇ ನಿಶ್ಚಿತ ವೆಂದು ತಿಳಿಯಬಾರದು. ಹೃದಯ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಹೃದಯ ನಾಳಗಳ ರೋಗ: ಹೃದಯರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಹೃದಯ ನಾಳಗಳಿಗೆ ಬರುವ ರೋಗಗಳೇ ಹೆಚ್ಚು ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾಗಿವೆ. ಇದರ ಪ್ರಮಾಣವೂ ಹೆಚ್ಚು. ಹೃದಯ ನಾಳಗಳ ಮೂಲಕವೇ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ರಕ್ತ ಪೂರೈಕೆಯಾಗುವದರಿಂದ ಅವರಲ್ಲಿ

ಏನಾದರೂ ಅಡ್ಡಿಯಾದರೆ ಹೃದಯದ ಜೀವಕಣಗಳಿಗೆ (Cells) ಆಮ್ಲಜಕದ ಕೊರತೆಯಾಗಿ ಅದು "ನೋವಿನ" ರೂಪವಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ "ಅಂಜಾಯಿನಾ ಪೆಕ್ಟೋರಿಸ್" (Angina Pectoris) ಎನ್ನುವರು. ರಕ್ತ ಪೂರೈಕೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ ಅದೇ "ಹೃದಯಾಘಾತ"ಕ್ಕೆ (Heart Attack) ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೃದಯ ಸೋಲುವಿಕೆಯು (Heart failure) ಹೃದಯ ಬೇನೆಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಒಂದಾಗಿದ್ದು ಶರೀರಕ್ಕೆ ರಕ್ತ ಪೂರೈಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದ ಹೃದಯದ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ.

ಕಾರಣಗಳು :

೧) ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ–ಹೃದಯದ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಒರಟಾಗಿ, ಗಡುಸಾಗಿ ಒಳಗಿನ ನಾಳದ ಗಾತ್ರ ಕಡಿಮೆ ಆಗಿ ರಕ್ತ ಸಂಚಾರ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗದೇ ಹೋಗಬಹುದು.

೨) ರಕ್ತ ನಾಳಗಳ ಒಳಗೆ ಕೊಬ್ಬು ಸಂಗ್ರಹವಾಗಿ ರಕ್ತ ಸಂಚಾರಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆ ಮಾಡಬಹುದು.

೩) ಸಕ್ಕರೆ ರೋಗವಿದ್ದರೆ ಹೃದಯ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

೪) ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗವಿದ್ದರೆ ಹೃದಯ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

೫) ಧೂಮ್ರಪಾನ, ಮಧ್ಯಪಾನವು ಹೃದಯಬೇನೆಗಳಿಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಕಾರಣಗಳಾಗಿವೆ.

೬) ರಕ್ತ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಹೃದಯ ರೋಗಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗಬಹುದು.

೭) ಕೊಬ್ಬಿನ ಹಾಗೂ ಎಣ್ಣೆಯ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸುವದು.

೮) ಚಿಂತೆ ವ್ಯಸನಗಳು

೯) ಆನುವಂಶಿಕವೂ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

ಹೃದಯ ಬೇನೆಯ ಸೂಚನೆ : ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಸ್ವಲ್ಪ ಶ್ರಮದ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದಾಗ, ಏರಿ ಹತ್ತಿದಾಗ, ಓಡಿದಾಗ ಎದೆಯ ಮಧ್ಯಭಾಗದಲ್ಲಾಗಲಿ, ಎಡಭಾಗದಲ್ಲಾಗಲಿ, ಬಿಗಿದಂತಾಗಿ ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ, ತೇಕು ಹತ್ತಿದಂತಾಗಬಹುದು. ಸ್ವಲ್ಪ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ನೋವಿನ ಪ್ರಮಾಣವು ಕಡಿಮೆ ಆಗುವದು.

ಹೃದಯ ವೇದನೆಯು ಸಾವಕಾಶವಾಗಿ ಬರಬಹುದು ಇಲ್ಲವೆ ಒಮ್ಮೆಲೇ ಬರಬಹುದು. ಎದೆಯ ನೋವು ಕ್ರಮೇಣ ಎಡತೋಳಿಗೆ, ಕುತ್ತಿಗೆಗೆ ವ್ಯಾಪಿಸಬಹುದು. ಬೆವರುವದು, ವಾಂತಿ ಆಗುವದು, ಕಣ್ಣಲ್ಲಿ ಕತ್ತಲಾಗುವದು. ಕೊನೆಗೆ ಪ್ರಜ್ಞಾಹೀನರಾಗಬಹುದು.

ರೋಗ ಗುರುತಿಸುವದು (Diagnosis) : ಹೃದಯದ ಹಿಗ್ಗುವಿಕೆಯನ್ನು–ಎದೆಯ ಕ್ಷ ಕಿರಣದಿಂದ, ಹೃದಯದ ಕವಾಟಗಳ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು– ಈ. ಸಿ. ಜಿ.ಯಿಂದ ಹಾಗೂ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿಯ ರಕ್ತ ಸಂಚಾರವು ಸರಿಯಾಗಿದೆಯೋ

ಹೇಗೆಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಕ್ಷ-ಕಿರಣದಿಂದ ಹಾಗೂ ಹೃದಯ ಬಡಿತದ ನಿಯಮಿತತನವನ್ನು ಸ್ಟೆಥೆಸ್ಕೋಪಿನ ಸಹಾಯದಿಂದ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವದು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.

ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಯ ಕ್ರಮಗಳು : ಎದೆಯಲ್ಲಿ ನೋವು, ರಟ್ಟೆ ಹರಿತ ನೋವು ಸ್ವಲ್ಪೇ ಶ್ರಮದ ನಂತರ ಉಬ್ಬುಸು ಬಂದರೆ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆದು ಅದು ಹೃದಯ ರೋಗಗಳ ಸೂಚನೆಯೋ ಹೇಗೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಖಚಿತ ಪಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಮುಂದಿನ ಅಪಾಯವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವದು ಸುಲಭ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.

ಹೃದಯ ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಅಥವಾ ಪ್ರತಿಬಂಧಿಸಲು ಸಲಹೆಗಳು :

೧) ತೂಕ ಹೆಚ್ಚದಂತೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಬೇಕು.
೨) ಧೂಮ್ರಪಾನ-ಮಧ್ಯಪಾನ ಮಾಡಬಾರದು.
೩) ಚಿಂತೆ ವ್ಯಸನಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಬೇಕು.
೪) ಎಣ್ಣೆಯ, ಕೊಬ್ಬಿನ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು.
೫) ಸಕ್ಕರೆ ರೋಗ, ಹೆಚ್ಚು ರಕ್ತ ಒತ್ತಡವಿದ್ದರೆ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಔಷಧ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
೬) ವ್ಯಾಯಾಮ, ಯೋಗಾಸನದಂತಹ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಹವ್ಯಾಸ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ನೆನಪಿಡಿ :

೧) ಎಲ್ಲ ಎದೆಯ ನೋವುಗಳು ಹೃದಯ ಬೇನೆಗಳ ಸೂಚನೆಗಳಲ್ಲ.

೨) ಎಲ್ಲ ಹೃದಯುಬೇನೆಗಳು ಬಂದರೂ ಧೈರ್ಯದಿಂದ ಅದನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕು. ಮನೋಧೈರ್ಯ ಅವಶ್ಯವು.

೩) ಎಲ್ಲ ಹೃದಯು ಬೇನೆಗಳು ಮರಣಾಂತಿಕವಲ್ಲ.

೪) ಹೃದಯು ಬೇನೆಗಳಿಂದ ಗುಣವಾದ ನಂತರ ಸಹಜ ಕೆಲಸಗಳಿಗೆ,ಹಾಗೂ ಜೀವನ ನಡೆಸಲು ಯಾವುದೇ ನಿರ್ಬಂಧವಿಲ್ಲ. ತೊಂದರೆಯೂ ಆಗದು.

೪. ಲಕ್ವ (Paralysis) : ಮುಪ್ಪಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಲಕ್ವ ಪ್ರಮುಖವಾದುದು. ಲಕ್ವಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ವಿಧವಿದ್ದು ಅವುಗಳಲ್ಲಿ—

೧) ಲಕ್ವ—ದೇಹದ ಎರಡು ಕಾಲುಗಳಿಗೆ ಹೊಡೆಯುಬಹುದು.

೨) ಲಕ್ವ—ದೇಹದ ಒಂದು ಭಾಗ ಎಡ ಅಥವಾ ಬಲ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಹೊಡೆಯುಬಹುದು.

೩) ಲಕ್ವ—ಒಂದು ಕೈ ಅಥವಾ ಕಾಲಿಗೆ ಹೊಡೆಯುಬಹುದು.

೪) ಲಕ್ವ— ಮುಖದ ಒಂದು ಭಾಗಕ್ಕೆ ಹೊಡೆಯುಬಹುದು.

ಲಕ್ವ ಹೊಡೆಯುವದರಿಂದ–ಆ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಶಕ್ತಿ ಇಲ್ಲವಾಗಿ–ಚಲನವಲನಗಳಿಗೆ ನಡೆದಾಡಲು, ಭಾರ ಎತ್ತಲು, ಮಾತನಾಡಲು ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಲಕ್ವ ಹೊಡೆದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಒಂದರ್ಥದಲ್ಲಿ ಪರಾವಲಂಬಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ.

ಲಕ್ವ—ಕೇವಲ ದೇಹದ ಕೆಲ ಭಾಗದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಿಗೂ ಹೊಡೆಯಬಹುದು. ೪೦ ವರ್ಷ ದಾಟಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಲಕ್ವದ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚು.

ಲಕ್ವ ಹೊಡೆಯುವ ಪೂರ್ವದ ಸೂಚನೆಗಳು : ಅನೇಕ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಲಕ್ವ ಹೊಡೆಯುವ ಮೊದಲು– ತಲೆನೋವು, ತಲೆ ಸುತ್ತುವದು, ಕುತ್ತಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಬಿಗಿತ, ವಾಂತಿ, ಕಣ್ಣು ಮಂಜಾಗುವದು. ಎದೆ ನೋವು, ಎಚ್ಚರ ತಪ್ಪಲೂ ಬಹುದು. ಕೈಕಾಲು ಕುಣಿತ, (Jacksonianfit) ಜ್ವರ, ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು, ಮಾತುಗಳಲ್ಲಿ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಇಲ್ಲದೇ ಹೋಗಬಹುದು.

ಲಕ್ವ ಹೊಡೆಯಲು ಕಾರಣಗಳು : ಮೆದುಳು ತನ್ನ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕಾದರೆ—ಆಮ್ಲ ಜನಕ ಅನಿಲವು ಅವಶ್ಯವಾಗಿದ್ದು ಅದು ಮೆದುಳಿಗೆ ಸಂಚಾರವಾಗುವ ರಕ್ತದ ಮೂಲಕ ಪೂರೈಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ಕಾರಣದಿಂದ ರಕ್ತ ಪೂರೈಕೆಯಲ್ಲಿ ಅಡ್ಡಿ ಆತಂಕವಾದರೆ ಯಾವ ಭಾಗಕ್ಕೆ ರಕ್ತದ ಪೂರೈಕೆ ಇಲ್ಲವೋ ಆ ಭಾಗವು ನಿರ್ಜೀವವಾಗಿ ಲಕ್ವ ಹೊಡೆಯುತ್ತದೆ. ಮೆದುಳಿನ ಒಂದು ಭಾಗಕ್ಕೆ ಇಲ್ಲವೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಮೆದುಳಿಗೆ ರಕ್ತ ಪೂರೈಕೆಯಲ್ಲಿ ಅಡ್ಡಿಯಾಗಬಹುದು. ರಕ್ತ ಪೂರೈಕೆಯಲ್ಲಿ ಅಡ್ಡಿಯಾಗುವದು ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿರಬಹುದು ಇಲ್ಲವೇ ಶಾಶ್ವತವಾಗಬಹುದು. ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ರಕ್ತ ಪೂರೈಕೆ ನಿಂತಲ್ಲಿ–ಶರೀರದ ಒಂದು ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿ ಇಲ್ಲದಾಗಿ, ಆ ಭಾಗದ ಸ್ಪರ್ಶಜ್ಞಾನ ಕಡಿಮೆ

ಆಗಿ, ದೃಷ್ಟಿದೋಷ, ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸ, ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥ ನುಂಗಲು ತೊಂದರೆಯಾಗಬಹುದು. ಪುನಃ ರಕ್ತ ಪೂರೈಕೆಯುಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ಮೇಲೆ ಸುಧಾರಣೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ಶಾಶ್ವತ ರಕ್ತ ಪೂರೈಕೆಯು ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಶರೀರದ ನಿಶ್ಚಿತ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಸ್ಪರ್ಶಜ್ಞಾನ ಇಲ್ಲವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಲು, ಮಾತ ನಾಡಲು ಬಾರದೇ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

೧) ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಸ್ರಾವವಾಗಿ ಮರಣ ಹೊಂದಲೂ ಬಹುದು,
೨) ಮೆದುಳಿಗೆ ರಕ್ತ ಪೂರೈಸುವ ರಕ್ತ ನಾಳಗಳಿಗೆ ಧಕ್ಕೆ ಆದರೆ, ಪೆಟ್ಟಾದರೆ, ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಗಡುಸಾ ದರೆ ಲಕ್ವ ಹೊಡೆಯುಬಹುದು.
೩) ಮೆದುಳು ಪೊರೆ ಉರಿತ (Encepholitis and Meningitis)ದಲ್ಲಿ ಲಕ್ವ ಹೊಡೆಯುತ್ತದೆ.
೪) ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗ—ಸಿಫಿಲಿಸ್‌ದಲ್ಲಿ ಲಕ್ವ ಹೊಡೆಯು ಬಹುದು.
೫) ಹೆಚ್ಚು ರಕ್ತ ಒತ್ತಡವಿದ್ದರೆ
೬) ಬೆನ್ನು ಹುರಿ ಹರಿದರೆ—ಪೆಟ್ಟಾದರೆ
೭) ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಗಂಟು, ಗಡ್ಡೆಗಳು ಬೆಳೆದರೆ
೮) ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಕೀವು ತುಂಬಿದರೆ
೯) ಸಕ್ಕರೆ ರೋಗವಿದ್ದರೆ
೧೦) ಹೃದಯ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ
೧೧) ಯಾವುದೇ ಕಾರಣದಿಂದ ದೇಹದಿಂದ ನೀರಿನ ಅಂಶ ಹೊರಗೆ ಹೋದರೆ ಲಕ್ವ ಹೊಡೆಯುಬಹುದು.

೧೨) ರಕ್ತಹೀನತೆಯಿಂದಲೂ ಲಕ್ವ ಹೊಡೆಯಬಹುದು.

ಲಕ್ವ ಹೊಡೆದಾಗ ಮಾಡುವ ಪ್ರಥಮೋಪಚಾರ :

೧) ತಲೆಯನ್ನು ಎತ್ತರದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಬಾರದು, ದೇಹದ ಸಮ ಇಲ್ಲವೆ ಕೆಳಗಾಗುವಂತೆ ಇಡಬೇಕು.

೨) ಮುಖವನ್ನು ಒಂದು ಬದಿಗೆ ಹೊರಳಿಸಬೇಕು.

೩) ವಾಂತಿ ಆಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದು ಶ್ವಾಸನಾಳದಲ್ಲಿ ಸೇರದಂತೆ ಎಚ್ಚರವಹಿಸಬೇಕು.

೪) ಗಾಯಗಳಾದರೆ ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ನೀರಿನಿಂದ ಇಲ್ಲವೆ ಡೆಟಾಲಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಬೇಕು.

೫) ಕೂಡಲೇ ಡಾಕ್ಟರರ ಸಹಾಯ ದೊರೆಯುವಂತೆ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಬೇಕು.

೫. ಸಂಧು ನೋವು (Arthritis) : ದೇಹದ ಎಲುಬುಗಳು ಒಂದನ್ನೊಂದು ಸ್ನಾಯುಗಳು ಹಾಗೂ ತಂತು ಕಟ್ಟುಗಳ (Tendons) ಮುಖಾಂತರ ಬಿಗಿಯಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ. ಎಲುಬುಗಳು ಮತ್ತೊಂದು ಎಲುಬುಗಳೊಡನೆ ಕೂಡುವ ಜಾಗೆಯೇ "ಸಂಧು" ಅಥವಾ "ಕೀಲು" ಎಂದು ಕರೆಯುವದು. ಯಂತ್ರಗಳು ಸುಗಮವಾಗಿ ಕಾರ್ಯಮಾಡಲು ಗ್ರೀಸಿನಂತಹ ವಸ್ತುವು ಎಷ್ಟು ಅವಶ್ಯವೋ ಸಂಧುಗಳ ಕಾರ್ಯ ಮಾಡಲು ಚಲನವಲನಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕಾದರೆ ಕೀಲುಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ರವಿಸುವ ದ್ರವ (Synovial fluid) ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕು. ಇದು ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸ್ರವಿಸಿದರೆ ಮಾತ್ರ ಎಲ್ಲವೂ ಸರಿಯಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸು

ತ್ತವೆ. ೪೦ ವರ್ಷ ದಾಟಿದ ನಂತರ ಕೀಲುಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ರವಿಸುವ ದ್ರವದ ಪ್ರಮಾಣವು ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಆಗುವದರಿಂದ ಕೀಲುಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಯಂತ್ರಗಳು ನಿರಂತರ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸಿ ಹೇಗೆ ಸವಕಳಿ ಬರುತ್ತವೆಯೋ ಹಾಗೆಯೇ ಕೀಲುಗಳು ಕೂಡಾ ನಿರಂತರ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವದರಿಂದ ಸವಕಳಿ ಬರುತ್ತವೆ. ಈ ಸವಕಳಿಯನ್ನು ತಡೆಯುವಲ್ಲಿ ಕೀಲುಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ರವಿಸುವ ದ್ರವವು ಬಹಳಷ್ಟು ಸಹಕಾರಿ ಆಗುತ್ತದೆ.

ಸಂದು ನೋವು ಏಕೆ ? :

೧) ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ಬಂದಿರುವಂದು ಕಾರಣದಿಂದ__ ಕೀಲುಗಳು ದೇಹದ ಭಾರವನ್ನು ಹೊರಲು ಅಶಕ್ಯವಾಗಿ__ಅದು ನೋವಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗಬಹುದು.

೨) ಕೀಲುಗಳ ಸುತ್ತಲು ಇರುವ ಪೊರೆ__ಒಣಗಬಹುದು ಇಲ್ಲವೆ ಒರಟಾಗಿ ತನ್ನ ಮೊದಲಿನ ಸ್ಥಿತಿಸ್ಥಾಪಕತ್ವದ ಗುಣ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

೩) ಕೀಲುಗಳ ಸುತ್ತಲೂ__ದ್ರವ ಹೆಚ್ಚು ಸ್ರಾವವಾಗಿ ಬಾವು ಬರಬಹುದು. ಇಲ್ಲವೇ ದ್ರವ ಸ್ರವಿಸದೇ ಹೋಗಬಹುದು.

ಕಾರಣಗಳು : ಸಂದು ನೋವು ಬರಲು ಹಲವಾರು ಕಾರಣಗಳಿದ್ದು ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾದವು__

೧) ಆನುವಂಶೀಯತೆ
೨) ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ
೩) ಹೆಚ್ಚು ಶ್ರಮದ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವದರಿಂದ
೪) ತಂಪು ವಾತಾವರಣ
೫) ಯಾವುದೇ ತರಹದ ಪೆಟ್ಟು, ಆಘಾತಗಳಾದರೆ
೬) ಕೆಲ ರೋಗಾಣುಗಳು
೭) ನಿರ್ನಾಳ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ರೋಗಗಳು
೮) ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾದಾಗ, ಮುಟ್ಟು ನಿಲ್ಲುವಾಗ
೯) ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ
೧೦) ಕ್ಷಯ ರೋಗದಲ್ಲಿ
೧೧) ಅಲರ್ಜಿ ಹಾಗೂ ಕೆಲ ಔಷಧಿಗಳ ಸೇವನೆ
ಉದಾ : ಕಬ್ಬಿಣದ ಅಂಶವಿದ್ದ ಔಷಧಗಳು.

ಲಕ್ಷಣಗಳು : ಸಂದು ನೋವಿನ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ— ದಣಿವು, ಕೀಲುಗಳಲ್ಲಿ ಜುಮ್ಮ ಆದಂತೆ ಆಗುವದು. ಅಶಕ್ತಿ, ತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಆಗಬಹುದು. ಮೊದಲು ಆಗಾಗ್ಗೆ ನೋವು ಕಂಡು ಬಂದು ನಂತರದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸತತವಾಗಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಕುಳಿತು ಎದ್ದರೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ವಿಶ್ರಾಂತಿ ನಂತರ ನೋವು ಕಡಿಮೆ ಆಗುತ್ತದೆ.

ಸಂದುಗಳು ಬಾವು ಬಂದು ನೋವು ಹೆಚ್ಚಾಗಬಹುದು. ಕೆಂಪಾಗಬಹುದು. ಸಂದಿನ ಸುತ್ತಲೂ ಕೈ ಇಟ್ಟರೆ ಬೆಚ್ಚಗೆ ಹತ್ತುತ್ತದೆ. ಜ್ವರ ಬರಬಹುದು ಸಂದುಗಳ ಸುತ್ತಲಿನ

ಸ್ನಾಯುಗಳು ಕ್ಷೀಣವಾಗಬಹುದು. ನಡೆದಾಡಲು ತೊಂದರೆಯಾಗಿ ರೋಗಿಯು ಹಾಸಿಗೆ ಹಿಡಿಯುಬಹುದು.

ಉಪಚಾರ : ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಸಂದು ನೋವು ಗುಣಪಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದೇ ಇರಬಹುದು. ಖಾಯಂ ಆಗಿ ಸಂದುಗಳು ಹಿಡಿದು ನಡೆಯಲು, ಓಡಾಡಲು ಅಡ್ಡಿಯಾಗಬಹುದು. ಕಾರಣ ಸಂದು ನೋವು ಬರದಂತೆ ಹಾಗೂ ಬಂದರೆ ಕೆಲವೊಂದು ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ಕ್ರಮ ಕೈಕೊಂಡು ಅದರಿಂದಾಗುವ ಯಾತನೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವದು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.

ರೋಗಿಗೆ ಸಲಹೆಗಳು :

೧) ಸಂದು ನೋವಿನ ರೋಗಿಯು ಸಂಪೂರ್ಣ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯುವದು ಅವಶ್ಯವಿದೆ.
೨) ಮನಸ್ಸಿನ ನೆಮ್ಮದಿ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
೩) ಕಠಿಣ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು.
೪) ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
೫) ಮಲಬದ್ಧತೆ ಆಗದಂತೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಬೇಕು.
೬) ಸಂದುಗಳಿಗೆ ಬೆಚ್ಚನೆಯ ಅರಿವೆಯ ಕಾವು ಕೊಡಬೇಕು, ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಇಡಬಹುದು.
೭) ತಂಪು ಆಗದಂತೆ ಕಾಳಜಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

೬. ಕ್ಯಾನ್ಸರ : ಮುಪ್ಪಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ ಒಂದು ಪ್ರಮುಖವಾದದ್ದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ೪೦

ವರ್ಷ ದಾಟಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಇದು ತಗಲುವದಾದರೂ ಯಾವುದೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೂ ಬರಬಹುದು.

ಇಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿಂತೂ ಕಾನ್ಸರನಿಂದ ಮರಣ ಹೊಂದುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಏರುತ್ತಾ ನಡಿದಿದೆ. ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನಕ್ಕೇ ಇದು ಸವಾಲು ಎಸಗಿದೆ. ಲಿಂಗಭೇದವಿರದೇ, ಜಾತಿಭೇದ, ವಯಸ್ಸು ಯಾವುದನ್ನೂ ಇದು ಗಣನೆಗೆ ತಾರದು. ಕೆಲವೊಂದು ಜನಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವೊಂದು ತರಹವ ಕ್ಯಾನ್ಸರ ಕಂಡು ಬಂದರೆ ಕೆಲವೊಂದು ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಕೆಲವೊಂದು ಕ್ಯಾನ್ಸರಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ೪೦ ವರ್ಷ ದಾಟಿದ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ೧) ಪುಪ್ಪುಸ, ೨) ಅನ್ನನಾಳ, ೩) ಬಾಯಿ, ೪) ಜಠರದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ ಕಂಡುಬಂದರೆ ೪೦ ವರ್ಷ ದಾಟಿದ ಮಹಿಳೆಯಲ್ಲಿ, ೧) ಗರ್ಭಕಂಠ ೨) ಗರ್ಭಕೋಶ ೩) ಸ್ಥನದ ಕ್ಯಾನ್ಸರದ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ.

ಕ್ಯಾನ್ಸರ ಎಲುಬು ತ್ವಚೆ, ಕಣ್ಣು ಪುಪ್ಪುಸ, ಕರುಳು, ರಕ್ತ, ಯಕೃತ, ಸ್ತನ, ಯೋನಿ, ಶಿಶ್ನ, ಮೆದುಳು, ವಸಡೆ, ದೇಹದ ಬೇಕಾದ ಅಂಗಗಳಿಗೆ, ಅವಯವಗಳಿಗೆ ಬರಬಹುದು.

ಕಾರಣಗಳು : ನಿಶ್ಚಿತ ಕಾರಣ ಇನ್ನೂ ತಿಳಿದು ಬಂದಿಲ್ಲವಾದರೂ— ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಹವ್ಯಾಸ, ಚಟಗಳು, ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ, ಪರಿಸರ, ಉದ್ಯೋಗ ಮುಂತಾದ ಅನೇಕ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ.

ಕ್ಯಾನ್ಸರ ಅಂದರೇನು ? ಮಾನವನ ಶರೀರದ ಪ್ರತಿ

ಅಂಗಾಂಗಗಳು ಜೀವಕಣಗಳಿಂದ (Cells) ನಿರ್ಮಾಣವಾಗಿದೆ. ಒಂದು ಹಂತದವರೆಗೆ ಈ ಜೀವಕಣಗಳು ಬೆಳೆಯುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಕೆಲ ಜೀವಕಣಗಳು ನಾಶವಾಗುವದು ನಡೆದೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಯಾಗಿ ಹೊಸ ಜೀವಕಣಗಳು ಕೊರತೆಯನ್ನು ತುಂಬುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಆದಾವುದೋ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಅಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಹೊಸ ಜೀವಕಣಗಳು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಇದೇ ಕ್ಯಾನ್ಸರಿಗೆ ನಾಂದಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿಯು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಕಣಗಳಿಗಿಂತ ಭಿನ್ನವಿದ್ದು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ವಿಭಜನೆ ಹೊಂದುವ ಶಕ್ತಿ ಪಡೆದಿರುತ್ತವೆ, ಇದನ್ನೇ "ಕ್ಯಾನ್ಸರ" ಎನ್ನುವರು. ಹೀಗೆ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾದ ಅನಿಯಂತ್ರಿತ, ಅಸ್ವಾಭಾವಿಕ, ದೇಹಕ್ಕೆ ಉಪಯೋಗವಿಲ್ಲದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾಗುವದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವೇ ಇಲ್ಲ. ಬೆಳೆದ ಕಣಗಳಿಗೆ "ಏಡಿಗಂಟು," "ಏಡಿ ಹುಣ್ಣು"ಎಂದು ಹೆಸರುಂಟು. ಉಸುಕಿನ ಒಳಗೆ ಇರುವ ಏಡಿಯು ಯಾವ ರೀತಿ ತನ್ನ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ, ತನ್ನ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಚಾಚಬಲ್ಲದೋ ಹಾಗೂ ಉಸುಕಿನ ಒಂದು ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹೊತು ಮತ್ತೊಂದು ಕಡೆ ಹೇಗೆ ಗೋಚರಿಸುವದೋ ಹಾಗೆಯೇ ಕ್ಯಾನ್ಸರಿನ ಕಣಗಳು ದೇಹದ ಒಂದು ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕಂಡರೂ ಮತ್ತೊಂದು ಅವಯವಕ್ಕೂ ಹರಡದೇ ಬಿಡವು. ಕ್ಯಾನ್ಸರ ಕಣಗಳು ತನ್ನ ಸುತ್ತಲೂ ಇರುವ ಸಹಜ ಕಣಗಳನ್ನು ನಾಶ ಮಾಡುವ ಶಕ್ತಿ ಪಡೆದಿದ್ದು ಗಾತ್ರದಲ್ಲೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಾ ತನ್ನ ಹರಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದಿಂದ ಸುತ್ತಲಿನ ಭಾಗಕ್ಕೂ ವಿಸ್ತರಿಸುವದರಿಂದ ಇದಕ್ಕೆ "ಏಡಿಹುಣ್ಣು" ಎನ್ನುವರು.

ರೋಗ ಹರಡುವ ಬಗೆ : ಕ್ಯಾನ್ಸರಿನ ಕಣಗಳು ರಕ್ತದ ಮೂಲಕ, ಹಾಲ್ರಸ್ ಗ್ರಂಥಿಯ ನಾಳಗಳ (Lymphatic) ಮೂಲಕ ದೇಹದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಹರಡುತ್ತವೆ.

ಕ್ಯಾನ್ಸರ—ಅಂಟು ರೋಗವೂ ಅಲ್ಲ. ಆನುವಂಶಿಕವೂ ಅಲ್ಲ.

ರೋಗದ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಹಾಗೂ ಲಕ್ಷಣಗಳು : ಯಾವುದೇ ನಿಶ್ಚಿತ ಕಾರಣವು ತಿಳಿಯದೇ ಹೋದರೂ ಕೆಲವೊಂದು ಲಕ್ಷಣಗಳು ರೋಗ ಗುರುತಿಸಲು ಸಹಕಾರಿ ಯಾಗುತ್ತವೆ. ರೋಗ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಸಣ್ಣವಾಗಿ ಕಂಡರೂ ಸಾಕಷ್ಟು ಮಹತ್ವವನ್ನು ಪಡೆದಿವೆ.

ರೋಗದ ಕಾರಣಗಳು : ಕ್ಯಾನ್ಸರ ರೋಗದ ಉಗಮಕ್ಕೆ ಹಲವಾರು ಕಾರಣಗಳಿದ್ದು ಇನ್ನೂ ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆದೇ ಇದೆ ಈ ವರೆಗೆ ಕೆಲ ಗೊತ್ತಿರುವ ಕಾರಣಗಳು.

ಹವ್ಯಾಸಗಳು, ಚಟಗಳ–ಕಾರಣದಿಂದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ :

೧) ಬೀಡಿ, ಸಿಗರೇಟು, ಮಧ್ಯಪಾನದಿಂದ—ನಾಲಿಗೆ, ಗಂಟಲು, ಪುಪ್ಪುಸ, ಮೂತ್ರಕೋಶ, ಅನ್ನನಾಳ, ಜಠರದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ ಆಗುವ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚು.

೨) ಎಲೆ ಅಡಿಕೆ, ತಂಬಾಕು, ಜರ್ದಾ ಹವ್ಯಾಸದಿಂದ ವಸಡೆಯಲ್ಲಿ ಗಂಟಲಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ ಆಗುವದು.

೩) ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ನಶ್ಯ ಏರಿಸುವದರಿಂದ ಮೂಗಿನ ಒಳಭಾಗಕ್ಕೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ ಆಗುತ್ತದೆ.

ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಅಭಾವದಿಂದ :

೧) ಪುರುಷರ ಶಿಶ್ನದ ತುದಿಯನ್ನು, ಮಹಿಳೆಯರು ಯೋನಿಯನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ— ಶಿಶ್ನದ ಹಾಗೂ ಗರ್ಭಕಂಠದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ ಬರುವ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚು.

೨) ಬಾಯಲ್ಲಿ ಹುಳುಕಾದ,ಚೂಪಾದ ಹಲ್ಲುಗಳಿದ್ದರೆ- ವಸಡೆಯ, ನಾಲಿಗೆಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ ಆಗುವದು.

೩) ಬಹಳ ದಿನಗಳ ಗಾಯ, ಹುಣ್ಣುಗಳು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಚರ್ಮದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರವೂ ಕ್ಯಾನ್ಸರ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು: ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಜನರು ಬಿರುಸಾದ, ಕಟಕ ರೊಟ್ಟಿ, ಹಳಸಿದ ಅನ್ನ ಬುತ್ತಿ,ಬುಳಸಿನ,ಹಳಸಿದ ಪಲ್ಲೆ, ನುಚ್ಚು,ಹೆಚ್ಚು ಬೇಯಿಸಿದ ಅಡಿಗೆ, ಬಹಳ ದಿನಗಳಿಂದ ಹಾಕಿದ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ಸೇವನೆ, ಖಾರ, ಮಸಾಲೆಯ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವ ಹವ್ಯಾಸದಿಂದ ಕ್ಯಾನ್ಸರಿನ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ. ಕಾರಣ ಖಾರ ಕಡಿಮೆ ಇರುವ, ಮಧ್ಯಮ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿದ, ಮಸಾಲಿ ಕಡಿಮೆ ಇರುವ, ಸಾಧಾರಣ ಬಿಸಿ ಇರುವ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಕೆಲವೊಂದು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವದು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.

ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ : ಕೆಲವೊಂದು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ನೋಟಕ್ಕೆ ಹಾಗೂ ರುಚಿಯಾಗಲು

ಹಲವು ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳ ಬಳಕೆ ಮಾಡುವರಿಂದ ಅಂಥ ಕಲಬೆರಿಕೆ ಆಹಾರದಿಂದ ಅನ್ನನಾಳ, ಜಠರದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ ಬೆಳೆಯುವದು ಕಂಡು ಬಂದಿದೆ.

ರೈತರು ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕಗಳನ್ನು, ರಾಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಗಳಿಗೆ,ಧಾನ್ಯಗಳಿಗೆ ಕೆಡಬಾರದೆಂದು ಸಿಂಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅದು ಕೂಡಾ ಜಠರದ ಕ್ಯಾನ್ಸರಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವದು ಎಂದು ಸಂಶೋಧನೆಯಿಂದ ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ. (Hexaehlor Banzene) ಕಾರಣ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಮೊದಲು ಸ್ವಚ್ಛ-ವಾಗಿ ತೊಳೆಯುವದು ಅವಶ್ಯವಿದೆ.

ಅಡುಗೆ ಮನೆಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ : ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಹೊಗೆಗಿಂಡಿಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಬೇಯಿಸಿದ ರೊಟ್ಟಿಯನ್ನು ಸೆಕ್ಕೆಯಾಗಲು ಒಲೆಯ ಹಿಂದಿನ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಇಡುತ್ತಾರೆ. ಅನೇಕ ಸಲ ಹೊಗೆ ಕಿಂಡಿಯಿಂದ ಇಲಣ, ಹೊಗೆಯ ಮುದ್ದೆಗಳು ರೊಟ್ಟಿಯ ಮೇಲೆ ಬೀಳುತ್ತವೆ. ಸರಿಯಾಗಿ ಜಾಡಿಸದೇ ಅಂಥ ರೊಟ್ಟಿಗಳನ್ನು ತಿಂದರೆ ಹೊಗೆ ಘುಂತಾದ ಹೊಲಸು ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೇರುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಇಲಣ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿ ಅನ್ನನಾಳ, ಜಠರದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ ಆಗಿರುವ ಉದಾಹರಣೆಗಳು ಸಿಗುತ್ತವೆ.

ಕಾರಣ ಹೊಗೆಗಿಂಡಿಯ ಇಲಣ ಆಗಾಗ್ಯೆ ತೆಗೆಯಬೇಕು. ರೊಟ್ಟಿ ತಿನ್ನುವಾಗ ಸರಿಯಾಗಿ ಜಾಡಿಸಬೇಕು. ಹೆಚ್ಚು ಬೇಯಿ-ಸಿದ ಆಹಾರದ ಸೇವನೆಯು ಅಪಾಯಕಾರಿಯು.

ಉದ್ಯೋಗಗಳಿಂದ ಬರುವ ಕ್ಯಾನ್ಸರ : ಡಾಂಬರ ತ್ವಚೆಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿದ್ದು—ಡಾಂಬರಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ತ್ವಚೆಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ ಆಗುವದು. ಆ ಕಾರಣ ದಿಂದಲೇ ಡಾಂಬರಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರು ಕಾಲಿಗೆ ರಬ್ಬರಿನ ಬೂಟುಗಳನ್ನು ಹಾಕುವದು ಅವಶ್ಯವಿದೆ.

ಕೆಲವೊಂದು ಬಣ್ಣಗಳ ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ವರಿಗೆ—ಬಣ್ಣದ ಧೂಳು ಪುಪ್ಪುಸದಲ್ಲಿ ಸೇರಿ ಪುಪ್ಪುಸ ಹಾಗೂ ಮೂತ್ರಕೋಶಗಳ ಕ್ಯಾನ್ಸರ ಆಗುವ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚು. ಕಾರಣ ಅಂಥ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿದ್ದಾಗ, ಕೆಲಸಮಾಡುವಾಗ ಮುಖಕ್ಕೆ ಅರಿವೆಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವದು ಸುರಕ್ಷಿತ ವಿಧಾನವು.

ಕ್ಷ-ಕಿರಣಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ರಕ್ತ ಕ್ಯಾನ್ಸರಿನ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚು. ನೂಲಿನ ಗಿರಣಿ, ಅರಿವೆ ಗಿರಣಿಗಳಲ್ಲಿ, ಕಣಿವೆ ಗಳಲ್ಲಿ(Minses)ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರಿಗೆ—ಪುಪ್ಪುಸದ ಕ್ಯಾನ್ಸರಿನ ಅಪಾಯ ಹೆಚ್ಚು. ಹೆಚ್ಚು ಹೆರಿಗೆಯಿಂದ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಕ್ಯಾನ್ಸರಿನ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು.

ಕ್ಯಾನ್ಸರಿನ ಅಪಾಯದ ಚಿಹ್ನೆಗಳು : ಈ ಮುಂದೆ ವಿವರಿಸಲಾದ ಯಾವುದೇ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡರೆ ಸೂಕ್ತ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಬೇಕು.

೧) ಸ್ತನದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಗಂಟುಗಳಾದರೆ

೨) ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು ಮುಟ್ಟು ನಿಂತ ಮೇಲೆ-ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಮುಟ್ಟಾದರೆ ಇಲ್ಲವೆ ಹೊಲಸು ವಾಸನೆಯ ಬಿಳಿದ್ರವವಾದರೆ

೩) ದೇಹದ ಮೇಲಿನ ಮಚ್ಚೆ, ಗಡ್ಡೆ ಒಮ್ಮೆಲೇ ದೊಡ್ಡದಾವರ, ವಾಳವು ನೋವಿಲ್ಲದೇ ದೊಡ್ಡದಾದರೆ

೪) ದೀರ್ಘಕಾಲವವರೆಗೆ ಅಪಚನ, ಹೊಟ್ಟೆ ಹಸಿಯುದಿರುವದು, ತುತ್ತು ನುಂಗುವಾಗ ಗಂಟಲಲ್ಲಿ ಅಳುಕು, ಹಿಡಿದಂತಾಗುವದು.

೫) ನೋವಿಲ್ಲದ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಯೊಡನೆ ರಕ್ತ ಹೋದರೆ

೬) ಬಹಳ ದಿನಗಳಿಂದ ಹುಣ್ಣು ಮಾಯುದಿರುವದು-ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಬಾಯಲ್ಲಿ, ನಾಲಿಗೆಯಲ್ಲಿ

೭) ಔಷಧೋಪಚಾರ ಮಾಡಿದರೂ ಕುಗ್ಗಿದ ಧ್ವನಿ ಸಹಜವಾಗದಿದ್ದರೆ

೮) ಕಾರಣವಿಲ್ಲದೇ ತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಆಗ ಹತ್ತಿದರೆ

೯) ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಯಾದರೆ

೧೦) ಕಫ, ವಾಂತಿ, ಮಲದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಸ್ರಾವವಾದರೆ

೧೧) ಉಪಚಾರಕ್ಕೂ ಬಗ್ಗದ ಅನೇಕ ದಿನಗಳ ಕೆಮ್ಮು

೧೨) ಕ್ರಮೇಣ ಮೈ ಬಣ್ಣ ಬಿಳಿಚಿಕೊಳ್ಳ ಹತ್ತಿದರೆ

ಸಲಹೆಗಳು :

೧) ಕ್ಯಾನ್ಸರನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಿದರೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಗುಣಪಡಿಸುವದು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಕಾರಣ ಈ ಮೊದಲು ವಿವರಿಸಿದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡೊಡನೆ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯುವದು ಅವಶ್ಯವಿದೆ.

೨) ಬೇಗ ರೋಗ ಗುರುತಿಸಿದರೆ ಉಪಚಾರವು ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ.

೩) ಪ್ರಾರಂಭಕ್ಕೆ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಬೇಕು.

೪) ನಿರ್ಲಕ್ಷ ತಾಳುವದು ಸರಿಯಲ್ಲ.

೫) ಪ್ರತಿ ನಿಮಿಷವೂ ಗಣನೆಗೆ ಬರುತ್ತದೆ.

ಕಾರಣ ಕ್ಯಾನ್ಸರಿನ ಭಯದಿಂದ ದೂರವಿರಬೇಕಾದರೆ— ೪೦ ವರ್ಷ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟವರು ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ವರ್ಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆಯಾದರೂ ತಪ್ಪದೇ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಕ್ಯಾನ್ಸರ ಇರದಿದ್ದರೂ "ಕ್ಯಾನ್ಸರಿಗಾಗಿಯೇ ಮೀಸಲಿರುವ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ" ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಪಡುವದು ಸರ್ವೋತ್ತಮವಾದುದು. ಕ್ಯಾನ್ಸರರಿದ್ದವರೇ ಕ್ಯಾನ್ಸರ ದವಾಖಾನೆಯಲ್ಲಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದೇನೂ ಇಲ್ಲ.

ರೋಗದಿಂದ ವಿಮುಕ್ತರಾಗುವದು ಸಂಪೂರ್ಣ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ—ಹಿಂದಿಗಿಂತಲೂ ಈಗ ಹೆಚ್ಚು ಸಂಶೋಧನೆಯಾಗಿದ್ದು

ಉಪಚಾರ ರೋಗ ಗುರುತಿಸುವದು ಮಾರ್ಪಟ್ಟಿರುವದರಿಂದ ಕ್ಯಾನ್ಸರಿನ ಬಗ್ಗೆ "ಭಯಾನಕ" ಗೊಳ್ಳುವದು ಅವಶ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಸೂಕ್ತ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸಲ್ಪಟ್ಟು ಉಪಚಾರಕ್ಕೆ ಒಳಪಟ್ಟರೆ ಕಾನ್ಸರ್‌ನೂ ಮರಣಾಂತಿಕ ರೋಗವಲ್ಲ. ಕೆಲವೊಂದು ಮುಂಜಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ ಮಾರಿಯನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಓಡಿಸುವದು ಸುಲಭವಿದೆ. ಅನು ನಿಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲಿಯೇ ಇರುತ್ತದೆ.

ರೋಗದ ಖರ್ಚು–ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ ರೋಗಕ್ಕೆ ಹೇರಳ ಹಣ ಖರ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಜೀವವೂ ಉಳಿಯುವದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂಬ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ ಜನರಲ್ಲಿ ಇದೆ. ಇದು ಅಪ್ಪಟ ಸುಳ್ಳು. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಕೆಲ ಸೇವಾಸಂಸ್ಥೆಯ ದವಾಖಾನೆಗಳು ಇವೆ. ಅಲ್ಲಿಯ ಸೌಲಭ್ಯ ಪಡೆದು ಜೀವನಕ್ಕೆ ಹೊಸ ಆಶಾಕಿರಣ ಮೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಲ್ಲದೆ ?

ಮುಪ್ಪಿನವರಿಗೆ ಆಶಾಕಿರಣ

ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಮುಪ್ಪಿನ ಬಗೆಗೆ ಹಾಗೂ ಮುಪ್ಪಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಬಗೆಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಂಡ ನಾವು-ಮುಪ್ಪಿಗೆ, ಮುಪ್ಪಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಅಂಜಿದರೆ, ಇನ್ನೂ ಮುಪ್ಪಿನವರನ್ನಾಗಿ, ಮಾಡದೇ ಬಿಡವು. "ಮುಪ್ಪು ಬರುವದು ಕೇವಲ ದೇಹಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಚೈತನ್ಯಕ್ಕೆ ಅಲ್ಲ" ಎಂಬುದನ್ನು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಮನಗಾಣುವದು ಅವಶ್ಯವಿದೆ.

ಸಮಾಜದಲ್ಲಿಯು, ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ನಗು-ನಗುತ್ತ ಮುಪ್ಪನ್ನು ಎದುರಿಸುವದು ಅವಶ್ಯವಿದೆ. ಮುಪ್ಪನ್ನು ಜೀವನದ ಅನ್ಯೋನ್ಯ ಗೆಳೆಯನೆಂದೇ ಗ್ರಹಿಸಬೇಕೇ ಹೊರತು ಅದನ್ನು ವೈರಿಯೆಂದು ತಿಳಿಯಬಾರದು.

ಮುಪ್ಪು ಶಾಪವಲ್ಲ. ಹಲವಾರು ಜನರು ಮುಪ್ಪು ಎಂದೊಡನೆ ಜಿಗುಪ್ಸೆ ಹೊಂದಿ ಅದು "ಶಾಪ"ವೆಂತಲೂ "ಪಾಪದ ಫಲ"ವೆಂತಲೂ ತಿಳಿಯುತ್ತಾರೆ. ಮುಪ್ಪಾದೊಡನೆ ಪರಾವಲಂಬಿಗಳ ಬಾಳು ಎಂದು ವ್ಯಸನಕ್ಕೊಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಸರ್ವಥಾ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಮುಪ್ಪು ಕೂಡಾ ಒಂದು "ವರ" ವೆಂದು ಸ್ವೀಕರಿಸಬೇಕು.

ಕ್ರಿ. ಶ. ೨೦೦೦ ರ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಆಯುಷ್ಯವನ್ನು ೨೦ ರಿಂದ ೪೦ ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಿಸಬೇಕೆಂದು

ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಕಾರ್ಯಪ್ರವರ್ತಕರಾಗಿದ್ದಾರೆ.

ದೇಹದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅವಯವಗಳನ್ನು-ಮೂತ್ರಪಿಂಡ, ಕಣ್ಣು, ಹೃದಯ, ಎಲುಬು ಅಷ್ಟೆ ಏಕೆ ಮೆದುಳಿನ ಕಸಿ ಕೂಡಾ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ಸು ಸಂಪಾದಿಸಿರುವದನ್ನು ನೋಡಿದರೆ ಮುಪ್ಪನ್ನು ಮುಂದೂಡುವದು ವಿಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಸುಲಭ ಸಾಧ್ಯವೆಂಬುದು ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ.

ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ—೮೦—೯೦—೧೦೦—೧೨೦_೧೩೦_೧೪೦—೧೫೦—೧೬೦—೧೭೦ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಬಾಳಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಉದಾಹರಣೆಗಳುಂಟು. ಈಗಲೂ ಅಂಥವರಿಗೆ ಕೊರತೆಯಿಲ್ಲ.

ಬ್ರಟಾಂಡ್ ರಸೆಲ್‌ನು-ತನ್ನ ೯೪ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅಂತರ್‌ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಶಾಂತಿಗಾಗಿ ಸಕ್ರೀಯವಾಗಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದನು.

ಬರ್ನಾಡ ಶಾನು ಫಾರ ಫೆಚ್ಜ್ ಪೇಬಲ್ಸ ನಾಟಕ ಬರೆದಾಗ ೯೦ವರ್ಷ. ನಮ್ಮ ರಾಜ್ಯದವರೇ ಆದ ಸರ್.ಎಂ. ವಿಶ್ವೆಶ್ವರಯ್ಯನವರು ೧೦೨ ವರ್ಷ ಬಾಳಿದರು. ಭಾರತದ ರಾಜಕೀಯ ಮುಂಚೂಣಿಯಲ್ಲಿ ಇದ್ದವರೆಲ್ಲರೂ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ೭೦ ವರ್ಷದವರಾಗಿದ್ದರು. ಅಂದ ಮೇಲೆ ನೀವೇಕೆ ಮುಪ್ಪಾದವರೆಂದು ನಿರಾಶರಾಗುತ್ತೀರಿ.

——

ಉಪನ್ಯಾಸ ಗ್ರಂಥಮಾಲೆಯ
ಕೆಲವು ಪ್ರಕಟನೆಗಳು

೧. ವೃದ್ಧರು ಮತ್ತು ಅವರ ರಕ್ಷಣೆ

—ಎಚ್. ವ್ಹಿ. ನಾಗೇಶ

೨. ಅಸ್ಥಮಾ ರೋಗ

– ಜಿ. ಎ. ಹಿರೇಮಠ

೩. ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳು

—ಸ. ಜ. ನಾಗಲೋಟಿಮಠ

೪. ಮಕ್ಕಳ ಮಾರಕ ರೋಗಗಳು ಹಾಗೂ
ಪ್ರತಿಬಂಧಕ ಉಪಾಯಗಳು

—ಆರ್. ಸಿ. ಅಗಡಿ

೫. ಸಿಡುಬು ರೋಗ

– ಬಿ. ಟಿ. ತುಕೋಳ

೬. ಗಾದೆಗಳಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ

—ಪಿ. ಎಸ್. ಶಂಕರ

೭. ಸಾಂಸರ್ಗಿಕ ರೋಗಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು
ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಕ್ರಮ

—ಪಿ. ಎಸ್. ಬಣಕಾರ

೮. ಧೂಮ್ರಪಾನ : ಒಂದು ವಿಷಪಾನ

—ಆರ್. ಸಿ. ಅಗಡಿ

೯. ಮೂಳೆ ಮುರಿದಾಗ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಸುಲಭ
ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು

—ಎ. ಆರ್. ರಾಮಚಂದ್ರ

೧೦. ಅಂಟುರೋಗಗಳು

—ಎಚ್. ಎಸ್. ರಾಜು

ಪ್ರಸಾರಾಂಗ
ಕರ್ನಾಟಕ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಧಾರವಾಡ